UNIVERSITAS INDONESIA
Veritas, Probitas, Iustitia
UI PUBLISHING

IKLILAH MUZAYYANAH DINI FAJRIYAH,
NAHDIA AURELIA AURITA, QATHRUN NADA

MENSTRUPEDIA

AKU MENSTRUASI, AKU BANGGA DAN CERIA

PUSAT RISET
GENDER

SEKOLAH
KAJIAN STRATEJIK
DAN GLOBAL

Menstrupedia: Aku Menstruasi, Aku Bangga dan Ceria

ISBN : 978-623-333-723-6
E-ISBN: 978-623-333-724-3 (PDF)

Penyusun
Iklilah Muzayyanah Dini Fajriyah
Nahdia Aurelia Aurita
Qathrun Nada

Editor
Iklilah Muzayyanah Dini Fajriyah

Desain cover dan layout
Nahdia Aurelia Aurita

Ilustrasi dalam buku ini dibuat menggunakan Artificial Intelligence (AI)@+

Tahun terbit
Desember 2023

Penerbit:
Diterbitkan pertama kali oleh UI Publishing Anggota IKAPI & APPTI,
Jakarta Jalan Salemba 4, Jakarta 10430
Tel.+62 21 319-35373; 319-30172; 319-30252 Kompleks ILRC Gedung B Lt. 1 & 2
Perpustakaan Lama Universitas Indonesia Kampus UI, Depok, Jawa Barat 16424
Tel. +62 21 788-88199; 788-88278
E-mail: uipublishing@ui.ac.id

bekerja sama dengan Pusat Riset Gender SKSG Universitas Indonesia

DAFTAR ISI

BAGIAN I

Mengenal Organ Reproduksi Kita..... 1

BAGIAN II

Menstruasi 8

BAGIAN III

Darah Menstruasi 29

BAGIAN IV

Teman Menstruasi 39

BAGIAN V

Berakhirnya Menstruasi 52

BAGIAN VI

Aku Perempuan, Aku Mengalami Menstruasi 60

BAGIAN VII

Tantangan Menstruasi 68

BAGIAN VIII

Mengelola Menstruasi 93

BAGIAN IX

Aku Sudah Menstruasi 110

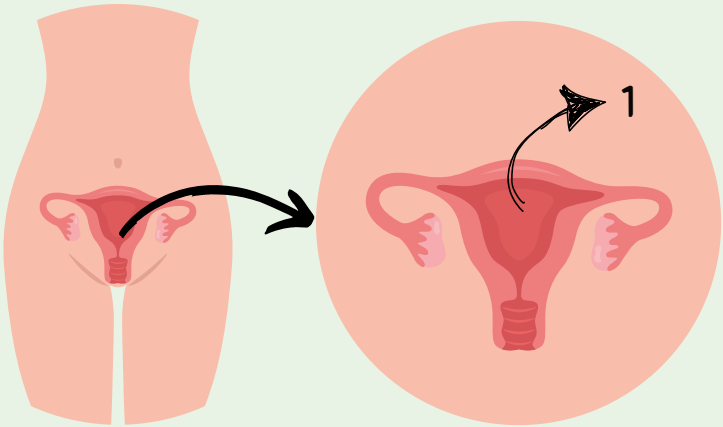
BAGIAN X

Antara Mitos dan Fakta tentang Menstruasi 119

BAGIAN 1

MENGENAL
ORGAN REPRODUKSI KITA

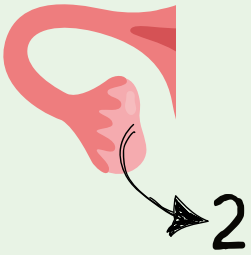
Sebelum membahas menstruasi, pertama-tama, yuk kita mengenali lebih dekat organ repoduksi kita yaaah!



1 Rahim

Rahim merupakan organ tubuh yang berbentuk seperti kantung kecil yang lembut dan menjadi tempat tumbuh dan berkembangnya janin. Dulu, kita tumbuh dengan aman dan nyaman disertai kasih sayang dari ibu dan ayah selama sekitar sembilan bulan.

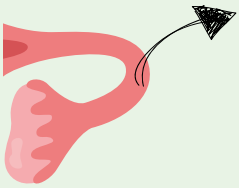
Dulu, kita tumbuh sehat di dalam rahim ibu kita. Coba perhatikan tempat kita berada dalam Rahim, seperti yang ditunjukkan pada gambar di atas, terlihat dalam ruang yang penuh perlindungan ya…



2 Ovarium

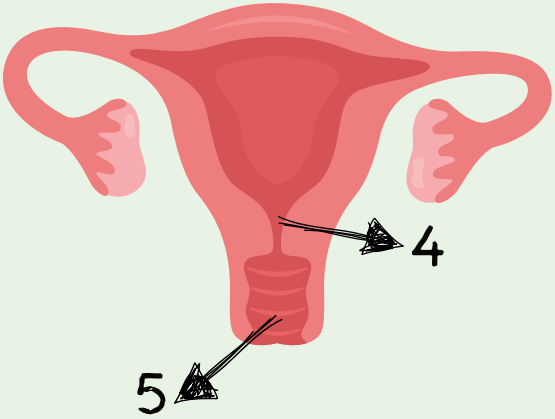
Ovarium adalah ruang produksi sel telur yang hebat dalam tubuh kita. Sel-sel telur yang terbentuk sangat kecil menyerupai biji.

Saat kita mulai dewasa, sel telur inilah yang akan bertemu dengan sperma laki-laki dan menjadi janin. Kelak, janin tersebut tumbuh di dalam rahim hingga lahir sebagai bayi yang lucu. Jika tidak bertemu dengan sperma, maka sel telur ini menjadi menstruasi.



3 Tuba Falopi

Tuba falopi berbentuk mirip pipa kecil yang menghubungkan ovarium ke rahim. Kita memiliki dua pipa, di sisi kiri dan kanan rahim. Dua pipa ini membantu sel telur kita berpindah dari ovarium ke rahim.



4 Serviks

Serviks itu seperti pintu rahim. Serviks menjaga agar bayi tetap ada di rahim sampai bayinya siap dilahirkan.

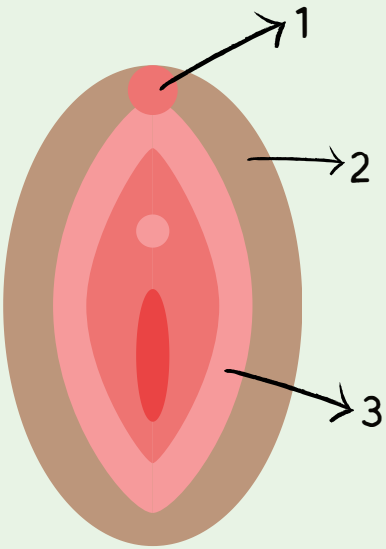
5 Vagina

Vagina merupakan bagian tubuh kita yang menjadi tempat bayi keluar saat dilahirkan. Vagina juga menjadi tempat keluarnya darah saat kita sedang menstruasi.

Vagina berbentuk seperti pipa. Di sisi luar vagina, terdapat organ kelamin kita, terdiri dari labio mayora, labio minora, klitoris, dan lubang kemih. Di lubang kemih inilah air seni kita keluar saat kencing. Jadi jalan keluar air kencing dan darah menstruasi kita berbeda.

Bagian-Bagian Vagina

Tahukah kalian? Di sisi luar vagina, terdapat organ kelamin kita, yang terdiri dari labio mayora, labio minora, klitoris, dan lubang kemih. Yuk kita lihat!



1 Klitoris

Klitoris adalah tempat sensitif yang terletak di bagian atas tempat bertemunya labia minora. Penting untuk diketahui bahwa ini adalah area pribadi.

2 Labia Mayora

Labia mayora bagaikan dua bibir lembut dan empuk yang melindungi dan menutupi lubang vagina kalian. Ukuran dan bentuknya bisa bervariasi, sama seperti wajah kita.

3 Labia Minora

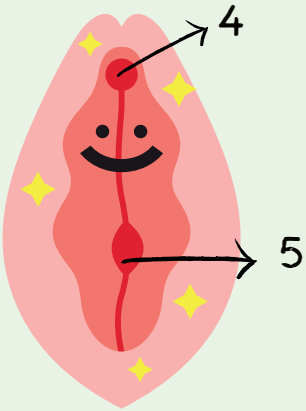
Di dalam labia mayora, terdapat labia minora, yang lebih kecil dan biasanya tersembunyi. Labia minora juga membantu melindungi lubang vagina kalian loh.

4 Uretra

Uretra mirip seperti tabung kecil di tubuh kalian, dan merupakan tempat keluarnya air kencing. Saat kalian ke kamar mandi untuk buang air kecil, air kencing mengalir dari kandung kemih melalui uretra dan kemudian keluar dari tubuh kalian. Lubangnya sangat kecil, dan terpisah dari tempat keluarnya darah menstruasi.

5 Lubang Vagina

Lubang vagina adalah tempat keluarnya darah menstruasi dan juga bayi ketika seseorang sedang mengandung. Ukuran lubang vagina sedikit lebih besar dari uretra kalian!



Semua bagian ini normal, dan terkadang bentuk bagian vagina yang kalian miliki dan yang dimiliki perempuan lain bisa berbeda. Penting untuk menjaga kebersihan area ini dan juga merawatnya.

BAGIAN II

MENSTRUASI

MENSTRUASI

Menstruasi merupakan masa dimana sel telur kita tidak bertemu dengan sperma, sehingga luruh menjadi darah yang keluar melalui vagina kita. Menstruasi merupakan peristiwa natural dari tubuh kita, seperti naturalnya badan kita yang bertambah tinggi dan bertambah berat badan.

Jika kita mengalami menstruasi dengan teratur, itu merupakan tanda bahwa tubuh kita sehat.

Jadi, jangan berpikir bahwa kalau kita mengalami menstruasi, berarti kita sedang terserang suatu penyakit ya.. Namun justru menstruasi merupakan tanda bahwa sistem reproduksi kita telah berfungsi.

Ingat ya, ketika kita sudah mengalami menstruasi, itu artinya, kita sudah bisa mengalami kehamilan. Tetapi kita juga harus ingat, bahwa sebelum umur 20 tahun, rahim kita belum siap menjadi tempat tumbuhnya janin. Jadi, jaga rahim kita dengan penuh tanggung jawab ya...

Umur Pertama Kali Menstruasi

Menstruasi pertama biasanya terjadi saat kita berusia 9 tahun, ada juga yang pertama kali menstruasi saat berumur 12 tahun atau 16 tahun. Pengalaman menstruasi pertama memang berbeda-beda di antara kita semua.

Jadi jangan khawatir kalau kamu menstruasi lebih dulu dari teman-temanmu, atau teman-temanmu lebih dulu mengalami menstruasi. Itu normal kok!

Jika Sudah Berulang Tahun ke-16 Tapi Belum Menstruasi

Di antara kita, anak-anak perempuan, pengalaman menstruasi pertama memang berbeda-beda. Namun, kalau kita sudah berusia 16 tahun dan belum mengalami menstruasi, ceritakan ke ibu atau kerabat perempuanmu yang lebih besar dan minta temani periksa ke dokter ya. . ..

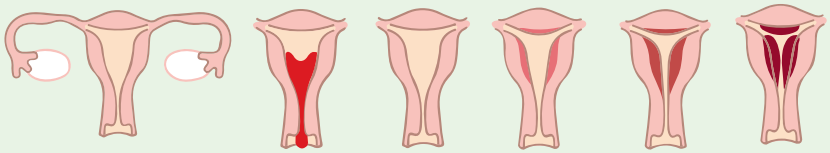
Begitu juga jika adik kita yang belum berusia 9 tahun ternyata mengalami menstruasi, maka ajak adik bercerita pada ibu dan ajak untuk menemui dokter agar diperiksa lebih lanjut.

JANGAN PERNAH MENYEMBUNYIKAN PENGALAMAN MENSTRUASI PERTAMAMU DARI AYAH, IBU, ATAU SAUDARA PEREMPUANMU YA... MEREKA PASTI SANGAT SENANG MENDENGAR CERITA TENTANG PENGALAMAN MENSTRUASIMU!

Cerita Perjalanan Menstruasi

Jadi, ceritanya, jika kita sudah mengalami menstruasi, maka setiap bulannya tubuh kita bersiap-siap membesarkan bayi di rahim kita. Tapi ingat ya... sebelum 20 tahun, rahim kita masih dalam masa pertumbuhan, sehingga masih berbahaya jika kita mengalami kehamilan di usia sebelum itu.

Nah, di setiap bulan, tubuh kita mempersiapkan rahim menjadi tempat yang paling nyaman untuk calon bayi. Caranya, indung telur atau ovarium melepaskan sel telurnya. Sel telur berjalan menuju tuba falopi dan menempel di dinding rahim. Pada saat itu, dinding rahim akan beradaptasi dengan membentuk bantalan lembut yang terbuat dari darah dan jaringan.



Nah, jika sel telur tidak bertemu dengan sel sperma laki-laki, maka tubuh kita tidak lagi membutuhkan bantalan lembut yang ada di rahim tersebut. Oleh karena itu tubuh kita akan membuang bantalan ini melalui lubang vagina. Bantalan yang dibuang melalui vagina akan keluar dalam bentuk darah dan kita menyebutnya sebagai menstruasi. Itulah cerita bagaimana menstruasi bisa terjadi!

Yuk kita lihat prosesnya!

Indung telur melepas sel telurnya.

Sel telur berjalan melewati tuba falopi menuju rahim

Rahim membentuk bantalan lembut di dinding rahim dari darah dan jaringan tubuh lainnya

Karena sel telur tidak bertemu sel sperma laki-laki, maka sel telur akan pergi.

Rahim tahu kalau bantalan lembutnya tidak diperlukan karena tidak ada janin yang akan tumbuh di sana

Rahim membersihkan diri dari bantalan lembut tersebut dan meluruhkannya dalam bentuk darah

Darah keluar dari vagina dan kita menyebutnya sebagai menstruasi

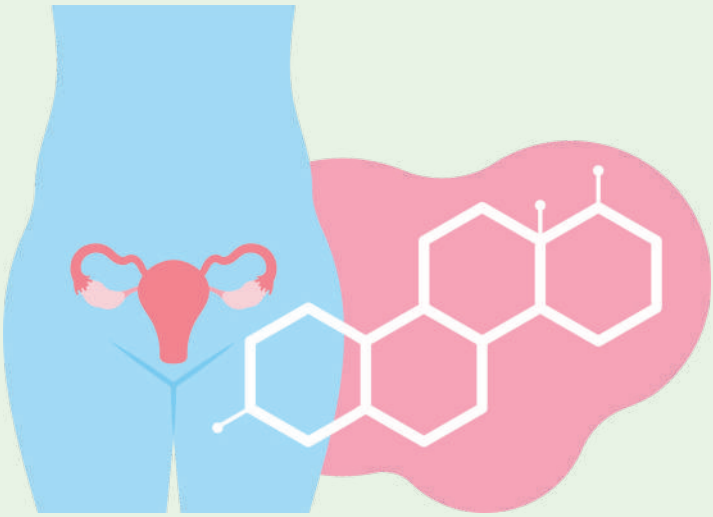
Siklus Menstruasi

Kedatangan menstruasi tidak bisa direncanakan. Menstruasi terjadi di waktu yang kadang-kadang kita bisa perkirakan, tapi juga kadang-kadang tidak bisa kita perhitungkan. Semua sangat tergantung proses alamiah yang terjadi dalam rahim kita.

Yuk kita pelajari tentang siklus menstruasi!

1. Siklus menstruasi dimulai dengan datangnya menstruasi dan berakhir tepat sehari sebelum menstruasi berikutnya dimulai.
2. Di dalam tubuhmu, rahim dan ovarium mengalami perubahan selama periode ini.
3. Ovulasi itu seperti momen ajaib ketika ovariummu melepaskan sel telur, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.
4. Semua hal ini terjadi karena hormon dalam tubuh kalian! Otak, ovarium, dan rahimmu saling bertukar sinyal melalui hormon untuk menciptakan siklus-siklus luar biasa ini.

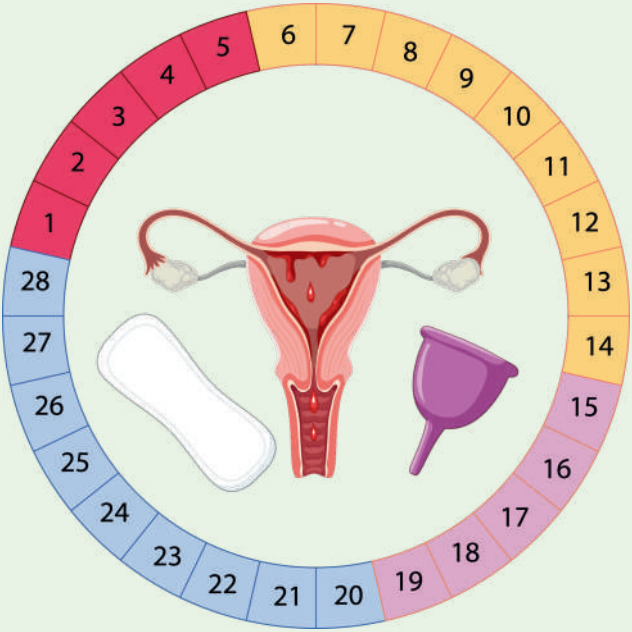
Bayangkan siklus menstruasi seperti petualangan luar biasa yang terjadi di dalam tubuh kita! Siklus menstruasi tidak hanya mencakup menstruasi saja yaa. Dalam siklus menstruasi, ada serangkaian kegiatan luar biasa yang terjadi di otak, ovarium, dan rahimmu, dan semua kegiatan ini dibantu oleh hormon-hormon istimewa. Peran hormon di sini sebagai pembawa pesan kecil yang berkeliling dalam darah kita untuk menyampaikan pesan penting dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lainnya.



Siklus menstruasi dibagi menjadi dua bagian: siklus rahim dan siklus ovarium. Jadi ada dua siklus mini yang memiliki tahapan atau fase yang berbeda. Yuk kita bahas lebih lanjut.

Dalam siklus rahim, ada tiga fase utama: pertama, menstruasi, yaitu peristiwa pembersihan dinding rahim. Setelah menstruasi, datanglah fase yang disebut fase proliferasi. Fase ini adalah fase "siap-siap", yaitu ketika rahimmu mempersiapkan diri kembali dengan membuat bantalan empuk.

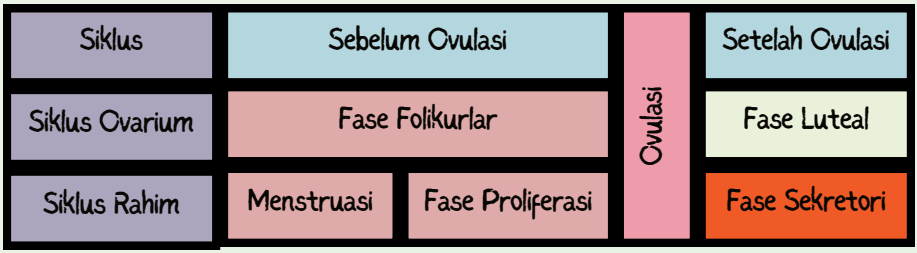
Setelah itu, kita punya fase sekretori - yang merupakan fase ketiga. Ini adalah saat-saat sebelum menstruasi berikutnya. Ini adalah saat tubuh kalian melakukan antisipasi sebelum peristiwa besar!



Nah, sekarang yuk kita bahas soal siklus ovarium.

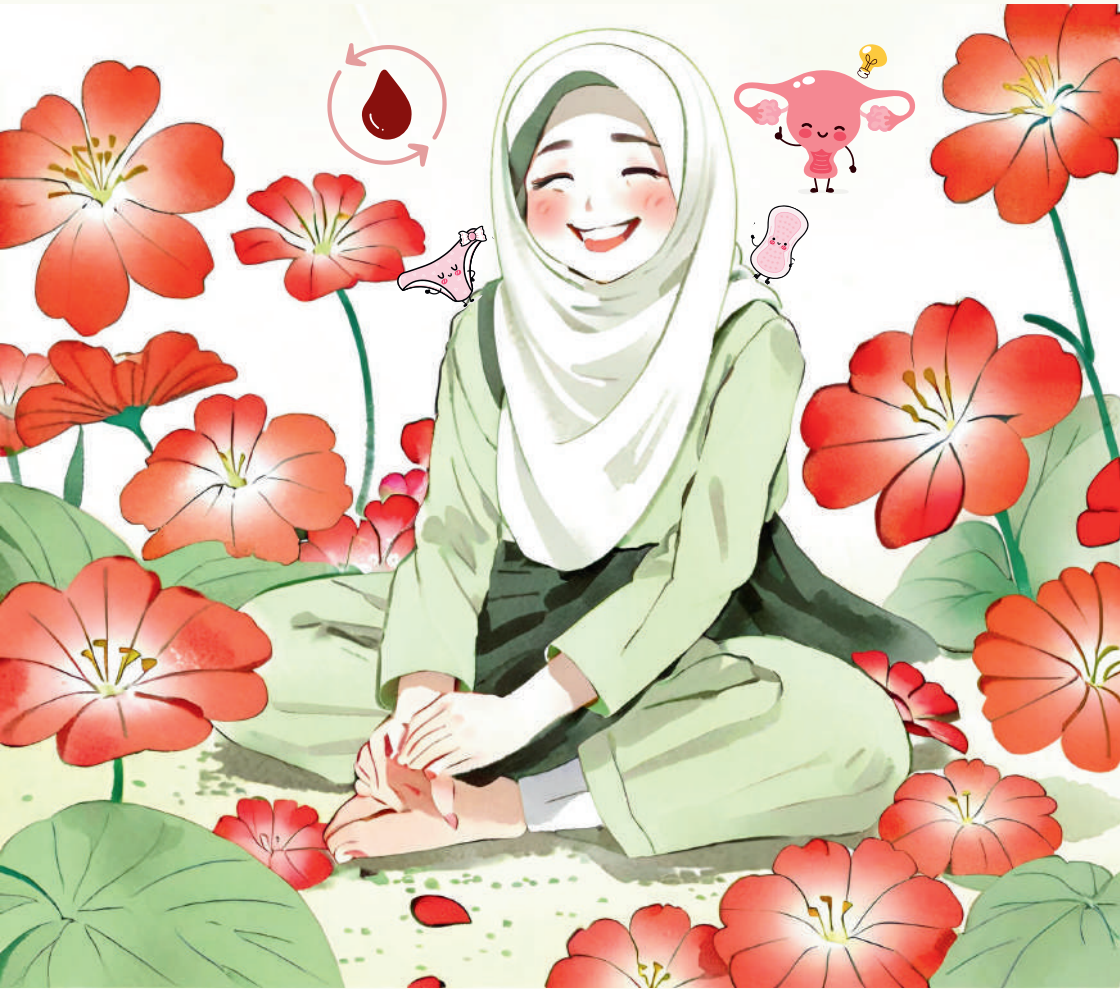
Siklus ovarium juga punya tiga fase yang seru loh!
Pertama, fase 'siap-siap' yang disebut fase folikular (sebelum telur dilepaskan). Lalu ada fase besar yang disebut ovulasi (ketika telur datang ke rahim), dan fase 'pendinginan' disebut luteal (setelah telur telah meninggalkan rahim).

Fase dalam Siklus Menstruasi



Seluruh siklus menstruasi ini biasanya terjadi dalam rentang 23 hari sampai 35 hari. Itu artinya, hampir setiap bulan nih, kita akan mengalami menstruasi. Peristiwa ini menjadikan tubuh kita sangat spesial dan unik. Kita harus bersyukur menjadi perempuan.

Jadi, menstruasi itu seperti proses pembersihan alami yang terjadi dalam tubuh kita, dan merupakan bagian kecil dari siklus menstruasi. Menstruasi membantu membuang benda-benda ekstra yang tidak kita perlukan pada saat ini. Inilah cara tubuh kita untuk menjaga agar tetap sehat dari dalam. Sungguh keren dan istimewa tubuh kita ini ya...



Lama Menstruasi

Bagi sebagian besar perempuan, lama menstruasi mereka berlangsung dalam kisaran 3-5 hari. Namun, jika menstruasi kita berlangsung selama 2-7 hari, atau hingga 10 hari, itu juga normal kok!

Berapa lama kita mengalami menstruasi dan berapa banyak darah yang dikeluarkan bisa dipengaruhi oleh berbagai sebab. Terkadang, kualitas nutrisi yang kita konsumsi akan berpengaruh pada lama menstruasi. Demikian juga usia, obat-obatan yang sedang dikonsumsi, stres, penurunan atau penambahan berat badan yang drastis, dan terkadang juga karena kita sedang sakit.

BUAT KITA YANG MUSLIM, MASA MENSTRUASI PALING SEDIKIT 24 JAM DAN PALING LAMA 15 HARI. JIKA MENSTRUASI KALIAN KURANG DARI 24 JAM ATAU LEBIH DARI 15 HARI MAKA DARAH YANG KELUAR DISEBUT DARAH ISTIHADHAH

Siklus Menstruasi yang Tidak Lancar

Di tahun awal kita mulai menstruasi, biasanya siklus menstruasi memang tidak rutin dan sulit untuk diprediksi. Hal ini karena pada tahun-tahun awal kita mulai menstruasi, ovarium kita mungkin masih belum melepaskan sel telur pada setiap bulannya.

Tapi kalau sudah bertahun-tahun sejak menstruasi pertama kita, dan siklus menstruasi kita masih belum rutin, berikut hal yang mungkin menjadi penyebabnya:

Stres

Sesekali mengalami stres itu tidak masalah, tapi kalau kita terlalu sering mengalami stres, maka hal ini bisa mengganggu hormon tubuh kita dan membuat menstruasi menjadi terlambat. Kita bisa mengelola stres melalui kegiatan seperti meditasi dan olahraga.

Perubahan Berat Badan

Kalau berat badan kita turun atau bertambah drastis, hal ini bisa memengaruhi hormon kita dan menyebabkan menstruasi menjadi terlambat.

Olahraga Berlebihan

Berolahraga sangatlah baik untuk kesehatan kita, tapi kalau kita berolahraga secara berlebihan, hal ini bisa memperlambat metabolisme dan menghentikan menstruasi.

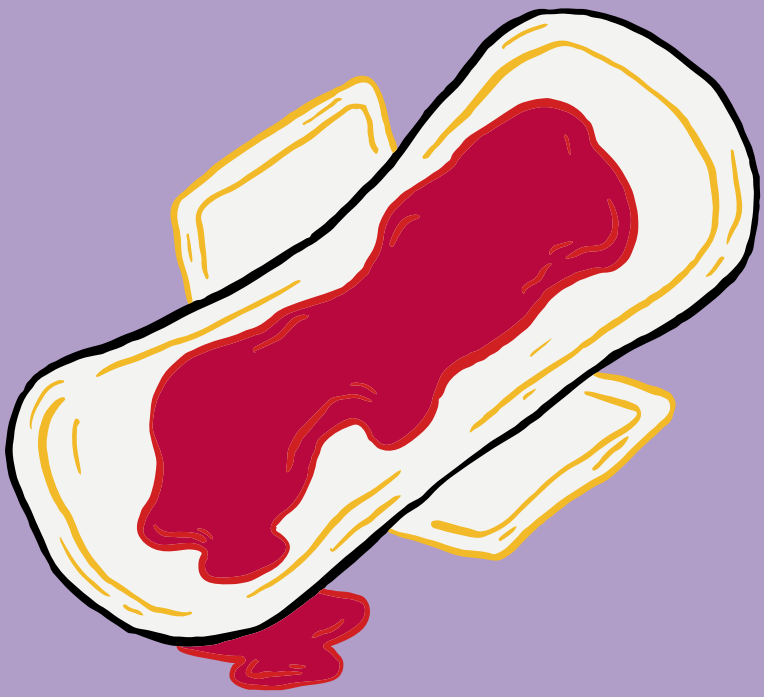
Obat-obatan

Beberapa obat bisa memengaruhi siklus menstrasi kita Jika kalian sedang mengonsumsi obat dan obat itu memengaruhi siklus menstruasi kalian, bicarakan dengan dokter atau bidan kalian untuk mendapatkan saran.

Jika menstruasi kalian terlambat dan kalian mengalami pendarahan hebat yang tidak terduga, sakit parah, muntah, mual, pusing, atau demam tinggi, penting untuk segera berkonsultasi dengan dokter atau bidan. Mereka bisa membantu menjawab pertanyaan kalian, memberikan saran yang sesuai dengan kondisi kalian, dan mencari tahu apakah ada masalah yang menyebabkan hal ini terjadi pada kalian. Jangan ragu untuk ke dokter atau bidan ya!

BAGIAN III

DARAH MENSTRUASI



Darah Menstruasi

Kita semua tahu, tubuh setiap manusia berbeda-beda. Ada yang berkulit putih, coklat, sawo matang, dan hitam. Ada juga yang berambut hitam, merah, kekuningan, dan putih. Perbedaan tersebut menjadi bukti bahwa kekuasaan Tuhan betul-betul Maha Karya.

Demikian juga dengan menstruasi. Setiap perempuan pastinya juga memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda juga, ya... Jadi aroma, warna, dan volume banyaknya darah menstruasi setiap perempuan bisa berbeda-beda. Bahkan kita sendiri juga bisa mengalami pengalaman menstruasi yang berbeda dari bulan sebelumnya. Ini semua sangat normal.

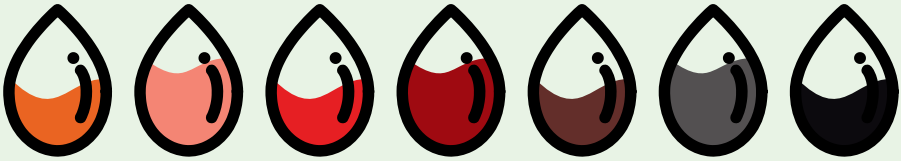
Volume Darah

Banyaknya darah yang dikeluarkan tubuh kita mengalami perbedaan dari hari ke hari selama menstruasi. Kadang sedikit, kadang hanya seperti flek, dan kadang banyak dan berlimpah. Demikian juga teman-teman kita yang lain, mereka juga mengalami situasi yang sama kok! Jadi kita tidak perlu khawatir kalau volume darah kita berubah-ubah ya... Itu normal.

Selama menstruasi, tubuh kita mengeluarkan darah sekitar 30-70 mililiter atau setara dengan 5-12 sendok teh dalam satu siklus menstruasi. Kita tidak perlu khawatir ya. Namun, kalau volume dari kita sudah begitu mengganggu dan membuat aktivitas sehari-hari kita menjadi berantakan, maka kita perlu waspada dan periksa ke bidan atau dokter.

Pada umumnya, volume darah yang paling banyak keluar akan terjadi di hari pertama dan kedua menstruasi kita. Nah, jika volume darah kita sudah sangat banyak, maka kita perlu memberi tahu orang tua dan pergi ke dokter. Apalagi, jika kita sampai harus mengganti pembalut setiap 1-2 jam sekali karena pembalut kita sudah terasa penuh dan benar-benar basah. Ini pertanda khusus yang harus diperhatikan dan cepat dikonsultasikan pada dokter.

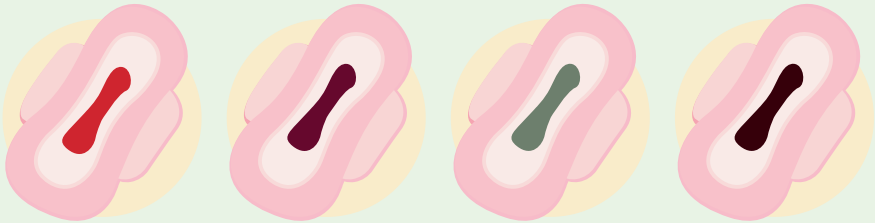
Warna Darah



Nah, ada yang menarik. Warna darah menstruasi bisa berubah setiap kali kita mengalami menstruasi loh! Warnanya kadang oranye, pink pucat, merah muda, merah terang, merah tua, merah keabu-abuan, coklat dan hitam.

Kita tidak perlu khawatir jika mengalami dan menyaksikan perubahan warna darah menstruasi tersebut. Ini justru menunjukkan situasi yang normal.

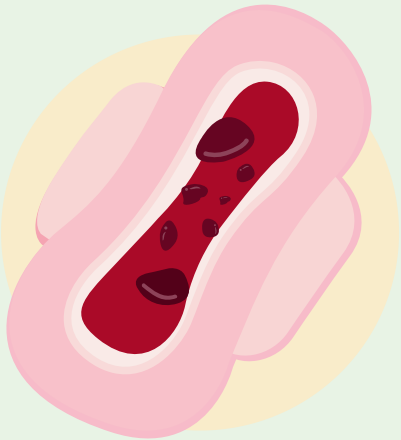
Selain itu, perubahan warna pada darah menstruasi kita juga disebabkan darah sudah terpapar udara. Semakin lama darah kita dibiarkan di pembalut, maka semakin lama juga darah kita terpapar udara. Akibatnya, warnanya juga akan semakin gelap.



Perbedaan warna darah menstruasi juga bisa disebabkan kondisi darah di rahim. Warna merah cerah berarti darahnya masih baru dikeluarkan dari rahim, dan biasanya terjadi pada hari pertama menstruasi. Warna ini bisa berubah lebih gelap di hari kedua atau ketiga. Ketika menstruasi kita hampir selesai, maka biasanya darah kita berwarna kecokelatan.

Tekstur Darah

Tekstur darah menstruasi kita juga bisa berubah-ubah. Kadang darah kita encer, kadang agak seperti jelly, atau bahkan ada gumpalan kecil di antara darah yang dikeluarkan. Situasi ini terjadi karena yang keluar dari tubuh perempuan bukan hanya darah, tapi juga lendir dari vagina atau jaringan (bantalan empuk) dari dalam rahim kita.



Gumpalan darah yang dikeluarkan saat menstruasi merupakan campuran dari sel darah, jaringan tubuh yang terbentuk di dinding rahim, dan protein dalam darah. Gumpalan darah biasanya hanyalah bagian alami dari menstruasi.

Terkadang, gumpalan darah terjadi karena adanya pembekuan darah. Hal ini dikarenakan darah menstruasi menggenang dalam rahim kita. Jadi, jika ada gumpalan darah, jangan terlalu khawatir ya, kawan...!

Aroma Darah

Banyak yang bilang kalau aroma darah menstruasi tidak sama dengan bau darah lainnya. Itu adalah informasi yang benar. Aroma darah menstruasi memang berbeda, dan aromanya berbeda juga antara satu perempuan dengan perempuan lainnya. Tapi kita tidak perlu merasa malu dengan bau darah menstruasi ini.

Darah menstruasi mengeluarkan aroma unik karena yang dikeluarkan oleh tubuh kita bukan hanya darah, tapi juga lendir, lapisan rahim, dan kadang ada juga bakteri dan cairan lainya.

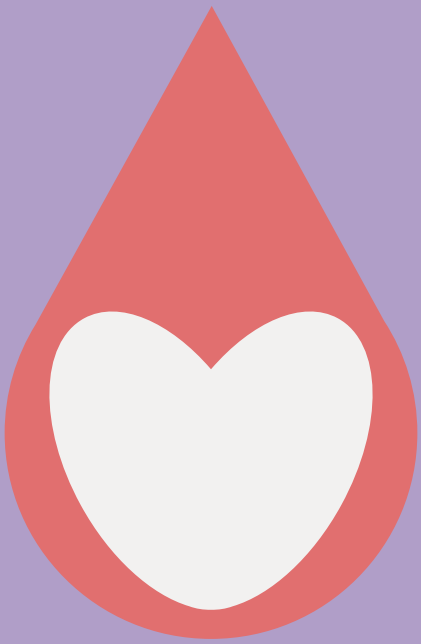
Aroma darah menstruasi biasanya tercium pada saat kita menjalani menstruasi di 2-3 hari pertama. Aroma darah juga cukup terasa ketika kita sedang mengalami aliran darah yang cukup deras. Aroma darah menstruasi juga bisa semakin menguat jika darah tersebut lebih lama terpapar udara. Namun, jika darah menstruasi hanya sedikit, umumnya aromanya tidak tercium

!!

Aroma darah menstruasi yang sehat memiliki ciri-ciri yang mendekati aroma darah biasa, bahkan sedikit mirip dengan aroma logam atau besi. Namun, jika aroma darah kita berbau sangat menyengat dan cenderung busuk, maka kita harus memperhatikan dengan lebih seksama. Bisa jadi, aroma busuk tersebut merupakan tanda-tanda adanya masalah pada organ reproduksi kita. Jadi, segera konsultasikan ke bidan atau dokter ya...

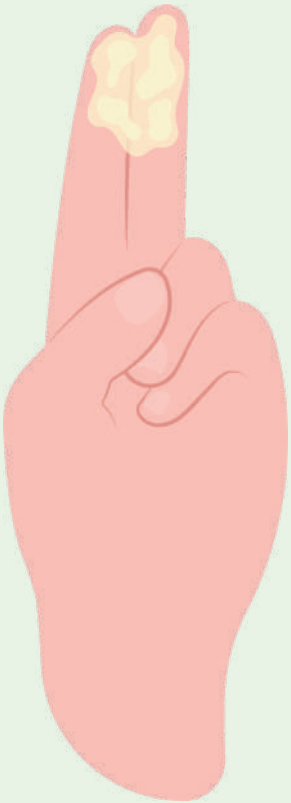
BAGIAN IV

TEMAN MENSTRUASI



Teman Menstruasi

Organ tubuh kita yang sangat unik dan keren ini memiliki banyak sekali cerita. Selain cerita tentang proses dan kondisi menstruasi yang menjadikan adanya darah sehat yang keluar dari vagina kita, ternyata ada beberapa cairan lain yang dikeluarkan vagina di luar masa menstruasi. Di antaranya adalah cairan keputihan, penanda kesuburan, atau penanda kita sedang sakit dan harus berobat.

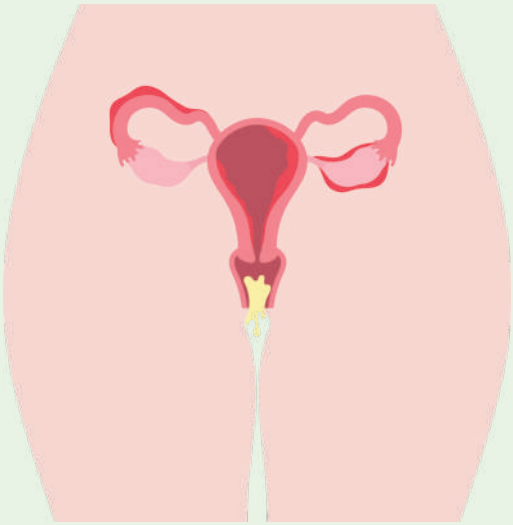


Cairan-cairan yang menjadi teman menstruasi memiliki ciri-ciri yang berbeda-beda. Kita bisa mendeteksinya melalui tekstur, warna, atau aromanya. Persis seperti kita memperhatikan kondisi darah menstruasi yang memiliki ciri-ciri yang beragam.

Nah, kita perlu bersyukur jika cairan yang keluar adalah cairan yang menjadi penanda kita sehat. Kita juga patut senang jika cairan vagina kita menunjukkan betapa vagina kita tangguh melawan segala bakteri yang bisa merugikan kita. Namun, kita mesti waspada dan segera ambil tindakan, jika kita mendapati cairan vagina kita bercirikan situasi tidak sehat. Kita akan pelajari satu persatu ya....

Keputihan

Apakah Kamu tahu, kalau terkadang ada bakteri yang berusaha masuk ke vagina kita? Waah... serem ya? Tapi jangan khawatir, Tuhan menciptakan organ reproduksi kita dengan sangat keren. Vagina kita sangat cerdas dalam merespon bakteri yang masuk loh!



Ketika bakteri berusaha masuk, vagina kita mampu melawannya dan membersihkan dari bahaya kuman tersebut. Salah satu caranya, vagina akan mengeluarkan cairan atau lendir yang berfungsi untuk melawan bakteri sekaligus membersihkan organ kita dari sel kulit mati.

Cairan atau lendir ini disebut sebagai keputihan. Cairan keputihan yang sehat memiliki ciri-ciri berwarna bening, tidak berwarna, tidak berbau serta sedikit kental dan lengket. Kita terbiasa melihat cairan semacam ini di celana dalam kita ya...

Jika kita melihat cairan keputihan dengan ciri-ciri di atas, itu tandanya kita sehat. Organ vagina kita masih berfungsi dengan baik. Kita harus bersyukur atas karunia Tuhan ini.

KEPUTIHAN MERUPAKAN CARA TUBUH KITA UNTUK MERAWAT DIRINYA AGAR TETAP SEHAT.

Lendir Kesuburan

Terkadang, kita juga menjumpai adanya cairan sejenis keputihan, namun dengan volume yang lebih banyak dari hari-hari sebelumnya. Apakah kita perlu khawatir?

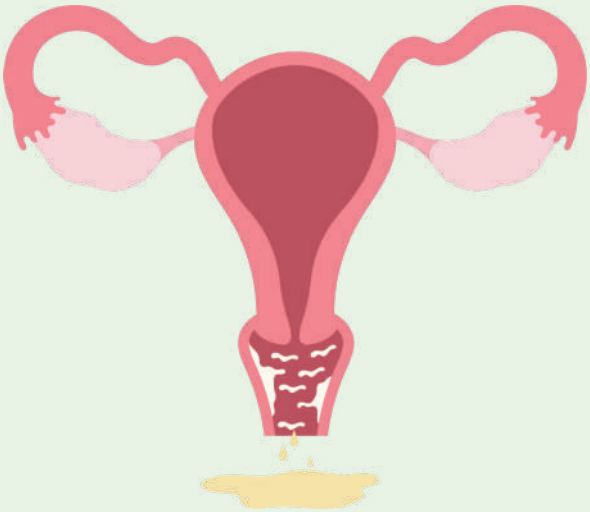
Ternyata, selain keputihan, ada juga cairan yang keluar dari vagina kita yang menjadi tanda biologis dari masa kesuburan rahim kita. Istilah lainnya, rahim kita sedang mengalami masa ovulasi, yaitu masa dimana sel telur kita sudah siap menyambut sel sperma.

Di masa ini, jika kita berhubungan seksual, maka kemungkinan besar kita akan mengalami kehamilan, berapapun usia kita. Jika kita masih berusia anak dan berstatus belum menikah, jangan sekali-kali berhubungan seksual dengan laki-laki ya...

Jika kita melakukannya, kita sendiri yang akan menanggung akibat kerugian besar dan bahaya dari tindakan tersebut lho..

Ingat ya...,
Menjadi perempuan yang tangguh harus berani menolak semua rayuan laki-laki yang mengajakmu berhubungan seksual, bahkan dengan alasannya "demi cinta" sekalipun. Abaikan itu!

Cairan Putih

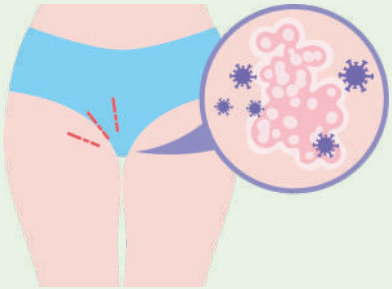


Pernah kah kamu menemui cairan di celana dalammu dengan warna seperti putih susu? Coba perhatikan ya... biasanya cairan berwarna putih susu ini muncul pada menjelang kita mengalami menstruasi, dan terkadang juga muncul di saat kita baru selesai menstruasi.

Kita tidak perlu bingung ya. Cairan ini bukan menstruasi, namun juga bukan keputihan. Ia adalah cairan khusus yang berfungsi seperti keputihan. Hanya bentuk dan teksturnya berbeda.

Secara fungsi, cairan putih susu ini mirip dengan cairan keputihan. Ia akan membersihkan area vagina kita sehingga tetap sehat. Selain itu, cairan putih ini juga mampu menjadikan suasana di area vagina kita menjadi lebih lembab dan lebih sehat.

Nah, kita harus waspada jika cairan putih yang kita jumpai menimbulkan rasa gatal, atau berbentuk sedikit kental.



Jika kita mengalami gatal dan cairan putih tersebut penyebabnya, hal ini menunjukkan adanya infeksi jamur.

Segera berobat ya. Jika dibiarkan, selain vagina kita menjadi tidak sehat atau sakit, vagina kita juga bisa mengeluarkan aroma yang tidak sedap. Kamu tentu tidak mau kan, mengalaminya?

Cairan Keruh Berbau

Kita harus waspada ketika kita menjumpai cairan yang keluar dari vagina kita berwarna keruh, hijau, atau abu-abu yang disertai bau tidak sedap atau gatal. Teksturnya kental dan terkadang menggumpal. Bagi perempuan yang mengalami hal ini, biasanya keluar dari vagina di hari-hari menjelang menstruasi atau hari-hari sesudah masa menstruasi.

Nah, seandainya kamu mendapati cairan dengan ciri-ciri tersebut, kita harus benar-benar waspada. Ceritakan pada orang tua atau kerabat perempuan yang kamu percayai. Kamu perlu meminta mereka menemanimu ke tenaga medis, seperti bidan atau dokter terdekat. Mengapa? Karena kondisi vaginamu sedang tidak sehat. Bisa jadi, kamu sedang mengalami infeksi bakteri vagina atau infeksi jamur vagina.

Jangan takut untuk periksa ya... karena ini penting buat kesehatan reproduksimu. Sakit pada vagina merupakan hal yang wajar, sebagaimana sakit pada tubuh yang lain, namun harus segera diobati. Jika tidak, maka bahaya lebih lanjut bisa terjadi.

Cairan Bening Lain

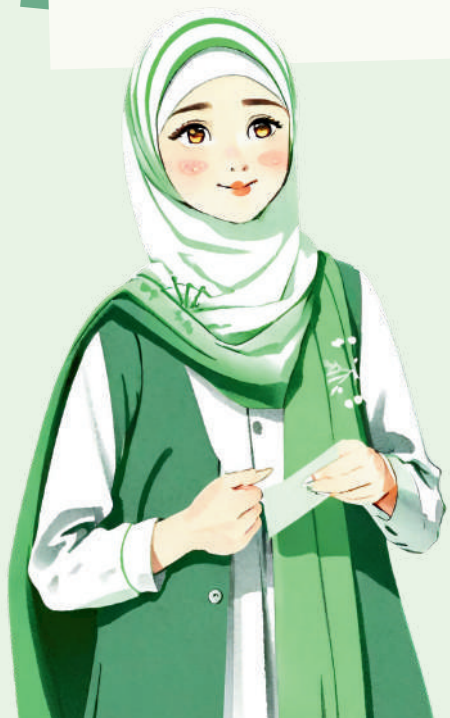
Pernah nggak, Kamu merasakan ada cairan bening yang lebih encer dari biasanya dan bisa keluar kapan saja dari vagina kita?

Umumnya, jika kita baru selesai melakukan kegiatan fisik yang cukup menyita energi seperti berolahraga, kadang-kadang kita merasakan celana dalam kita terasa basah.

Saat kita periksa, jika terlihat cairan seperti keputihan yang berwarna bening namun lebih encer, maka hal tersebut normal. Kita tidak perlu khawatir. Segera basuh vagina kita dan ganti celana dalam ya, agar suasana organ vagina kita tidak lembab.

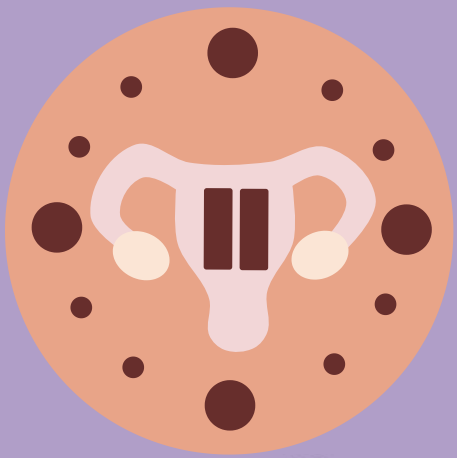
Bagi kawan muslim, teman menstruasinya bertambah satu, yaitu Istihadah

Istihadah merupakan siklus keluarnya darah dari vagina kita yangterjadi lebih sedikit atau lebih lama dari ketentuan waktu menstruasi. Di dalam Islam, seorang perempuan dianggap menstruasi jika darah yang keluar dari vagina paling sedikit 24 jam atau paling lama 15 hari. Jika keluarnya darah dari vagina kita tidak sesuai dengan ketentuan tersebut, maka disebut sebagai istihadzah. Selama istihadzah, kita tetap wajib salat yaaa.



BAGIAN V

BERAKHIRNYA MENSTRUASI



Berhentinya Menstruasi

Pada umumnya, kita mengalami menstruasi pertama di usia 9 hingga 16 tahun kan? Setelah bertahun-tahun kita menjalani masa menstruasi, maka kita juga akan mengalami masa tidak lagi mengalami menstruasi. Masa ini disebut menopause.

Pada umumnya, perempuan yang mengalami menopause berusia antara 45 dan 55 tahun. Akan tetapi, seperti halnya kita berbeda-beda umur saat pertama kali mengalami menstruasi, maka berbeda-beda juga usia kita kelak saat kita berhenti atau tidak lagi mengalami menstruasi.

Perempuan mengalami menopause karena indung telur (ovarium) tidak lagi mengeluarkan sel telur. Untuk memastikannya, masa menopause ini dapat dilihat dari durasi waktu seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi setidaknya dalam 12 bulan berturut-turut. Di saat itu, kita bisa menyimpulkan bahwa ibu atau nenek tercinta kita sudah mengalami menopause.

Nah, selain perempuan, tubuh laki-laki juga mengalami hal serupa dengan perempuan. Istilah yang digunakan untuk laki-laki adalah andropause. Di masa ini, laki-laki mengalami penurunan kadar hormon testosteron yang memiliki peran penting pada fungsi sistem reproduksi laki-laki. Jadi, bukan hanya perempuan yang mengalami menopause ya...

Tanda-Tanda Menopause

Ketika ibu atau nenek kita mulai memasuki masa menopause, mereka akan mengalami situasi yang sedikit berbeda dari biasanya. Ada sebagian perempuan menyadari tanda-tanda menopause tersebut, namun ada yang tidak menyadarinya.

Perempuan yang akan memasuki masa menopause kerap merasakan sensasi hangat yang tiba-tiba muncul di bagian atas tubuh. Situasi ini dapat disebut hot flashes. Sensasi hangat tersebut terkadang dirasakan di bagian wajah, leher, dan dada.

Tidak jarang juga, sensai hangat tersebut menyebabkan keluarnya keringat pada tubuh ibu atau nenek kita.

Selain hot flashes, perempuan yang menjelang masa menopause sering mengalami perubahan suasana hati yang tidak seperti biasanya. Kadangkala, mereka merasa lebih emosional atau murung.

Ini adalah hal yang sangat normal. Kamu dan orang-orang di sekitarnya harus lebih memahaminya. Jangan ikutan emosi yaah...

Karena sensasi hangat dan suasana hati yang berubah-ubah, maka perempuan dewasa yang memasuki menopause sering kesulitan tidur dengan nyenyak seperti kita.

Mereka sedang mengalami masa sulit. Karenanya, mereka sangat membutuhkan dukungan orang-orang sekitarnya, terutama kita lho. Sikap berempati sangat penting diberikan. Jangan lupa, rasa cinta dan kasih sayang kita kepada mereka juga harus ditambah porsinya menjadi lebih besar dan lebih kuat dari biasanya.

Setelah itu, tanda menopause yang paling mencolok adalah berhentinya menstruasi. Ibu, nenek, atau perempuan dewasa lainnya tidak lagi mengalami menstruasi. Tentu saja di masa tersebut, mereka tidak mungkin lagi mengalami kehamilan.

Menopause Bukan Hal yang Buruk!

Eh, siapa bilang kalau menopause itu buruk. Salah banget itu ya... Sama halnya dengan menstruasi, menopause merupakan proses perkembangan tubuh manusia yang terjadi secara alamiah. Menopause merupakan masa dimana tubuh kita sedang memberi tahu kalau kita telah memasuki fase baru dalam hidup kita.

Ada banyak perempuan yang mengatakan bahwa mereka merasa lebih bahagia dan percaya diri setelah menopause. Salah satu alasannya, mereka tidak perlu lagi mengkhawatirkan persoalan menstruasi dan kehamilan. Menurutmu gimana?

Membantu Perempuan yang Menopause

Jika ibu atau perempuan dewasa lain yang ada di sekitar kita telah menjalani masa menopause, kita harus memberikan dukungan ya. Bentuk dukungan kita menjadi bukti nyata bahwa kita mencintai mereka. Kita harus bersikap penuh perhatian terhadap kebutuhan mereka. Tanyakan apa kebutuhan mereka dan bagaimana mereka ingin diperlakukan. Lalu, wujudkan dengan penuh rasa sayang.

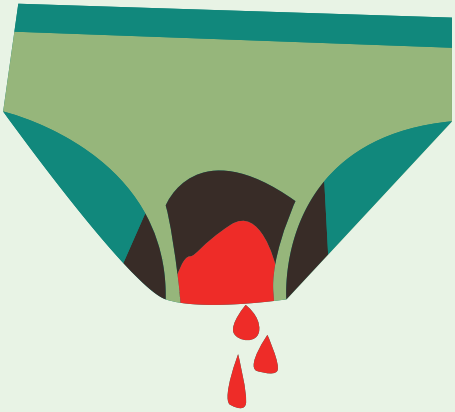
Terkadang kita harus menyiapkan kesabaran ekstra pada saat kita menemani mereka. Tidak masalah, bukan? Kesabaran ekstra yang kita siapkan dapat membantu mereka beradaptasi dengan kondisi tubuh mereka yang sedang mengalami situasi baru.

Tahukan kamu, mendengarkan mereka dengan sabar dan memberikan pelukan saja, itu sudah sangat membantu lho!

BAGIAN VI

AKU PEREMPUAN,
AKU ALAMI MENSTRUASI

Tembus



Pernahkah darah menstruasi Kamu tembus ke pakaian saat kamu sedang menstruasi? Apa yang kamu lakukan saat itu?

Kita tidak perlu merasa malu atau tidak percaya diri. Ada banyak perempuan seusia kita yang pernah mengalami kejadian darah menstruasinya tembus di pakaian. Mereka mengalaminya saat di rumah, di sekolah, di tempat bermain, atau bahkan di pertokoan atau pusat perbelanjaan. Tidak hanya kita yang masih berusia muda, orang dewasa pun pernah mengalaminya. Jadi Kamu tidak perlu merasa malu ya.

Ingat ya, ini bukan salah kamu. Apalagi, menstruasi kadang-kadang terjadi di saat yang tidak kamu duga-duga. Akibatnya, kamu tidak mempersiapkannya.

Saat kita sedang menstruasi, tubuh kita juga sesekali sulit diprediksi. Terkadang darah yang dikeluarkan tubuh kita cukup banyak. Akibatnya, darah tersebut meluber ke pakaian.

Jadi wajar ketika darah kita tembus ke pakaian. Tetap percaya diri dan ingat ini bukan aib ya!

MENCEGAH TEMBUS

Ada banyak cara yang bisa kita lakukan agar kita tidak mengalami tembus menstruasi. Beberapa tips berikut penting kita ingat dan kita persiapkan ya!

Membawa Perlengkapan

Salah satu cara untuk menyambut datangnya hari menstruasi dan menghindari tembus dengan cara selalu membawa perlengkapan menstruasi. Apa saja itu? Cukup siapkan minimal satu pembalut, kantung plastik kecil, dan satu celana dalam. Mudah bukan?

Mengenakan Pakaian Berwarna Gelap

Ini strategi jitu untuk dipertimbangkan. Saat menstruasi, kita pilih pakaian yang berwarna gelap, seperti biru tua, merah marun, dongker. Dengan begitu, seandainya darah kita tembus ke pakaian, kita akan terbantu karna warna baju kita membuatnya tidak mencolok.

Menggunakan Sweater atau Jaket

Pada saat menstruasi, kita bisa bergaya pakaian sedikit casual. Kita pakai jaket yang kita punya sebagai tambahan gaya berpakaian kita. Ketika darah menstruasi kita tembus, kita bisa mengikatkan sweater atau jaket kita di pinggang. Dengan demikian, jaket kita mampu menutupi darah yang tembus ke pakaian. Kita jadi merasa lebih nyaman kan?

Memberi Tahu Orang Dewasa yang Bisa Dipercayai

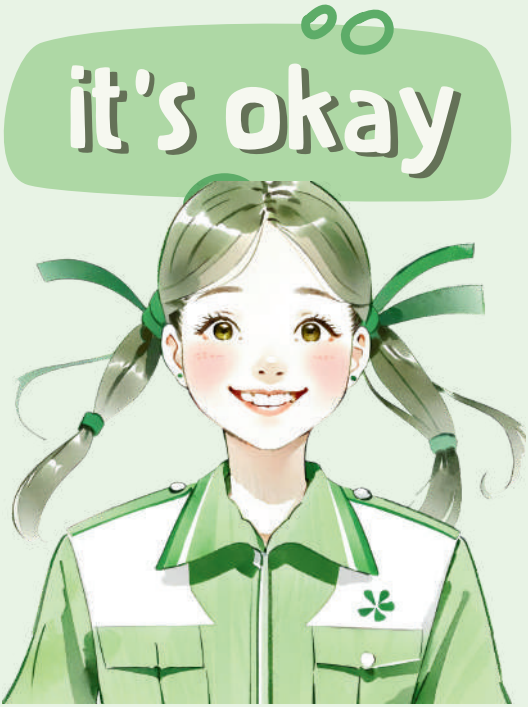
Jika darah menstruasi kita tembus saat kita belajar di sekolah, segera ceritakan pada salah satu guru yang kita sayangi. Percayalah, mereka pasti segera membantu dan memberi perlengkapan menstruasi yang dibutuhkan.

Meminta Bantuan Teman

Jangan pernah lupa ya, kita punya teman-teman yang sangat menyayangi kita. Mereka akan dapat memberikan bantuan jika mereka tahu apa yang sedang terjadi pada diri kita. Jadi, saat tembus menstruasi terjadi, jangan ragu-ragu untuk langsung cerita pada teman yang kita percaya. Mereka pasti akan menolong kita.

Jangan Panik, Tetap Tersenyum

Nah, bagian ini yang paling penting. Kita jangan panik saat mengalami tembus menstruasi. Meskipun terjadi pada saat kita tidak di rumah, ada banyak tempat yang bisa menjadi tempat kita menyelesaikan tantangan menstruasi ini. Segera cari toilet, bersihkan diri, gantilah pembalut dan celana dalam. Jika diperlukan dan kita membawa pakaian ekstra, maka gantilah pakaian yang kita kenakan.



Ingat, semua ini merupakan pengalaman alamiah dan sesuatu yang normal.

Membersihkan Noda Bekas Darah

Terkadang meskipun kita sudah rajin mengganti pembalut dan menggunakan pembalut berukuran besar, masih saja ada darah yang mengenai celana dalam atau pakaian kita. Jangan gusar ya! Kita hanya membutuhkan sedikit usaha untuk membersihkan noda tersebut.

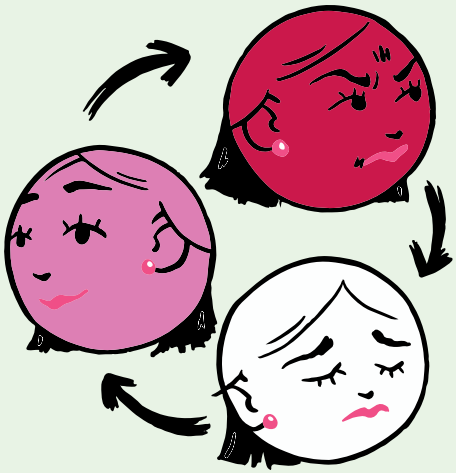
Cara membersihkan noda bekas darah menstruasi di pakaian sangat mudah. Rendam pakaian dalam air dan detergen selama semalaman. Kalau nodanya masih membandel, kita bisa mencoba melakukan upaya alternatif, misalnya menyiramkan cuka dan bubuk soda kue (baking soda) ke pakaian. Merendamnya dan menunggunya hanya dalam beberapa menit, lalu membilasnya. Selanjutnya, cuci pakaian dengan menggunakan detergen seperti biasa.

BAGIAN VII

TANTANGAN MENSTRUASI

PMS

Apa sih, PMS itu? PMS merupakan singkatan dari Pre-menstrual syndrome atau sindrom yang muncul menjelang menstruasi. PMS kadang bisa menyebabkan jerawat dan perubahan suasana hati. Jadi kalau kita mudah bete saat mau menstruasi, itu normal.



Tapi ingat yaa...

Kita semua adalah manusia yang unik, dan merasakan berbagai emosi itu adalah bagian dari pengalaman menjadi manusia. Sebelum menganggap setiap perubahan mood disebabkan oleh PMS, ingatlah bahwa kita bukan robot. Perasaan kita bisa dipengaruhi oleh banyak hal, seperti kesehatan kita, dan hal-hal yang terjadi di sekeliling kita. Jadi, sebelum menyalahkan PMS, mari kita lihat dulu semua faktor yang bisa memengaruhi emosi kita.

Selain merasakan perubahan suasana hati, menjelang hari-hari menstruasi, sebagian perempuan juga merasakan beragam situasi tubuh yang kurang nyaman. Coba amati checklist di bawah ini, mana saja hal-hal yang pernah Kamu rasakan saat menjelang atau di hari-hari awal menstruasi?

- [ ] Payudara terasa nyeri
- [ ] Pegal-pegal, ngilu, atau nyeri di area payudara
- [ ] Kembung atau bengkak di perut, serta bengkak di area tangan dan kaki
- [ ] Nyeri haid
- [ ] Sakit kepala dan migrain
- [ ] Diare

Susah buang air besar
Mudah lelah
Perubahan nafsu makan, mual
Lainnya, sebutkan_____

PMS Bisa Berdampak Positif

Ingat ya... PMS tidak hanya menyebabkan hal-hal buruk atau hal-hal yang tidak mengenakkan untuk perempuan lho! Ada juga sebagian perempuan yang mengalami hal-hal positif saat sedang PMS. Di antara rasa positif di masa PMS adalah peningkatan energi dan motivasi. Ada juga perempuan yang mengalami PMS hanya sesekali saja, tidak rutin. Bahkan, ada juga perempuan yang sama sekali tidak mengalami PMS. Jadi, pengalaman masing-masing orang memang berbeda-beda.

Banyak orang yang pengalaman dan pengetahuan tentang PMS-nya terbatas. Jadi penting bagi kita memberi tahu ketika kita sedang mengalami PMS. Kita bisa memberi tahu teman dan keluarga terdekat kita. Dengan cara kita terbuka semacam itu, mereka dapat memahami situasi kita. Percaya deh, mereka juga akan memberikan dukungan yang membuat kita akan merasa jauh lebih baik. Lakukan ya!

Mengelola Suasana Hati

Walaupun menstruasi bisa membuat suasana hati kita mudah berubah, namun kita bisa belajar untuk mengatur dan mengelola suasana hati kita ini.

Beberapa cara yang perlu dilakukan di antaranya, kita tetap tenang dan rileks, kita lakukan hal-hal yang menyenangkan hati kita, bercanda dengan teman, berolah raga, menghirup nafas panjang, dan makan sesuatu yang kita nikmati. Jangan lupa, kalau ada pisang di samping kita, perlu kita konsumsi. Karena makan pisang biasanya juga bisa membantu menaikkan suasana hati lho!

Cara Mengurangi Nyeri Haid

Mungkin pernah ada dari kita yang mengalami nyeri haid dengan tingkat rasa sakit yang sedang atau parah. Ketika terjadi, ada lho, cara-cara yang bisa kita lakukan untuk mengurangi nyeri haid ini. Kita bisa melakukan olah raga ringan.

Kita juga bisa menggunakan kain atau handuk yang sudah direndam air hangat dan meletakkannya di perut.

Ada juga orang yang biasanya mengisi botol dengan air hangat, lalu meletakkannya di bagian perut yang terasa nyeri. Selain itu, mandi air hangat juga bisa mengurangi nyeri haid sehingga kita bisa lebih nyaman. Jangan lupa untuk minum banyak air putih ya!

Kalau terkait makanan, ada beberapa makanan yang bermanfaat mengurangi nyeri haid. Makan ikan, brokoli, dan bayam merupakan salah satu pilihan agar nyeri haid kita bisa lebih reda. Kalian juga bisa mengonsumsi pisang, semangka, serta buah yang mengandung vitamin C seperti lemon atau jeruk.

Menstruasi Bikin Malu?

Apakah kadang-kadang kita merasa malu saat sedang menstruasi?

Sebenarnya tidak ada alasan untuk merasa malu saat menstruasi lho. Apalagi, bukan hanya kita sendiri yang mengalami menstruasi. Ada banyak sekali perempuan lainnya yang sedang mengalami menstruasi di waktu yang sama dengan kita. Jika ada banyak teman yang juga mengalami menstruasi, apa alasan kita merasa malu ya? Tidak ada kan?

Jangan Bilang-Bilang?

Mungkin, salah satu dari kita pernah diberi tahu kalau kita tidak boleh membicarakan menstruasi dengan orang lain. Wah, ini pesan yang perlu kita kritisi ya!

Larangan membicarakan menstruasi justru harus dilawan. Kita harus membicarakannya dengan terbuka dan tanpa rasa ragu. Mengapa? Berikut ini alasannya

Untuk Mengenali Tubuh dengan Lebih Baik

Semua perempuan mengalami menstruasi. Ketika kita membicarakan menstruasi, baik dengan teman, guru, keluarga, ataupun orang dewasa lainnya, kita bisa lebih memahami apa yang terjadi dalam tubuh kita.

Kita bisa saling berbagi pengalaman dan bahkan berbagi tips tentang cara menghadapi menstruasi dan strategi mengurangi nyeri haid. Jangan sampai, kita hanya menebak-nebak penyelesaian persoalan menstruasi, namun ternyata membuat kita semakin merasa sendiri.

Untuk Mendapatkan Bantuan

Dengan membicarakan menstruasi pada orang lain, kita bisa mendapat bantuan ketika kita merasa tidak nyaman atau sakit. Orang dewasa seperti orang tua, guru, dan dokter bisa memberi kita nasihat, menjawab berbagai pertanyaan tentang menstruasi yang kita butuhkan, dan membantu kita menjalani menstruasi secara lebih nyaman dan percaya diri.

Untuk Saling Mendukung

Bayangkan jika teman kita sedang mengalami masalah dan merasa kalau mereka tidak bisa bercerita kepada siapa pun. Tentu kita ingin membantu mereka, kan? Dengan membicarakan menstruasi secara terbuka, kita bisa memberikan dukungan kepada teman-teman kita saat mereka membutuhkannya. Bantuan kita, sekecil apapun itu, pasti sangat berarti bagi teman kita yang lain.

Agar Tidak Merasa Sendiri

Terkadang saat kita mengalami hal baru seperti saat pertama kali menstruasi, kita merasa bingung, takut, atau bahkan sendiri. Situasi ini dapat terjadi jika kita tidak menceritakan pengalaman baru kita kepada orang-orang tersayang di sekitar kita.

Karena itu, saat mengalami menstruasi pertama kali, segera bicarakan dengan orang tua dan teman yang terpercaya. mereka mungkin juga akan bercerita tentang pengalaman menstruasinya. Dengan demikian, kita jadi tahu banyak hal penting terkait menstruasi. Salah satunya, menstruasi merupakan peristiwa normal yang juga dialami oleh banyak orang lainnya.

Kisah Menstruasiku

Hai, namaku Kiana, dan aku berusia 13 tahun. Aku sedang melalui masa pubertas dengan segala dinamikanya, dan satu hal yang kusadari adalah pentingnya terbuka tentang perubahan yang terjadi pada tubuhku. Aku cerita sedikit ya...

Ibu

Aku mulai menstruasi ketika aku baru berusia 11 tahun, dan awalnya aku dibuat bingung dengan darah yang tiba-tiba ada di celanaku.

Namun, aku memutuskan sejak awal bahwa aku tidak akan merahasiakan darah ini, karena hal itu tidak akan membantuku. Aku ingat saat pertama kali aku menstruasi. Aku berada di rumah, dan saat itu aku langsung memberi tahu ibuku. Ibuku memberiku senyuman yang menenangkan, dan kami pun berbicara banyak tentang apa arti darah yang keluar dari tubuhku. Ibuku meyakinkanku kalau aku selalu bisa bertanya dan berbicara soal apa pun dengannya.

AYAH

Pada akhirnya aku juga memutuskan untuk memberi tahu ayahku. Karena, ya, dia kan ayahku! Awalnya aku takut dengan reaksinya, tetapi reaksi ayahku di luar perkiraanku.

Ketika aku merasakan nyeri haid yang membuatku begitu kesakitan, aku memberi tahu ayahku, dan ayahku akan mengelus punggungku sampai aku merasa lebih baik. Ini menjadi rutinitas kecil kami.

Rutinitas ini membuatku merasa lebih dekat dengan ayahku. Dan aku merasa kalau ayahku akan selalu ada untukku.

Aku sangat senang karena sudah memutuskan untuk terbuka kepada orang tuaku tentang apa yang sedang aku alami. Ternyata mereka berdua sangat bersedia untuk memberikan dukungan. Sekarang, setiap kali aku menghadapi tantangan terkait menstruasi, aku tahu kalau aku punya ibu dan ayah yang bisa menjadi tempatku bersandar.

Hidup sebagai seorang remaja yang sedang mengalami banyak perubahan pada tubuh tidaklah mudah , tetapi aku tahu bahwa aku tidak harus menghadapi masa-masa ini sendirian.

Menstruasi Pertamaku

Halo! Namaku Bella, dan umurku lima belas tahun. Pengalaman SMP-ku begitu luar biasa, dan diwarnai dengan banyak suka dan duka, tapi suatu hari, terjadi sesuatu yang membuatku merasa bingung dan penasaran. Aku ceritakan sedikit yaa...

Saat aku masih berusia 13 tahun, waktu sedang istirahat di sekolah, tiba-tiba aku merasakan sesuatu yang aneh. Seperti ada yang keluar di celana dalamku. Akhirnya aku memutuskan untuk ke kamar mandi. Saat di kamar mandi, aku melihat darah di celana dalamku. Aku mulai panik, dan pikiranku sudah kemana-mana.

Aku pernah mendengar tentang menstruasi dari teman-temanku, seperti Kiana, yang sudah pernah mengalaminya. Tapi hal itu tidak lantas membuatku tenang. Aku justru bingung. Sekarang apa yang harus aku lakukan?

Sahabatku

Setelah dari kamar mandi, aku memutuskan untuk memberi tahu Kiana, karena kami memang sering berbagi keluh-kesah dengan satu sama lain. Kiana, sahabatku yang luar biasa, tidak membuatku merasa malu.

Saat kami berjalan ke kamar mandi, Kiana berbagi cerita tentang berbagai pengalaman menstruasinya, yang membuatku tertawa dan merasa tidak sendirian. Dia menjelaskan semuanya dengan sabar, dan tiba-tiba, hal misterius yang disebut menstruasi ini tampak tidak terlalu menakutkan.

Mau tak mau aku memikirkan betapa beruntungnya aku mempunyai teman seperti Kiana. Berbicara dengannya membuat peristiwa yang canggung menjadi sesuatu yang istimewa.

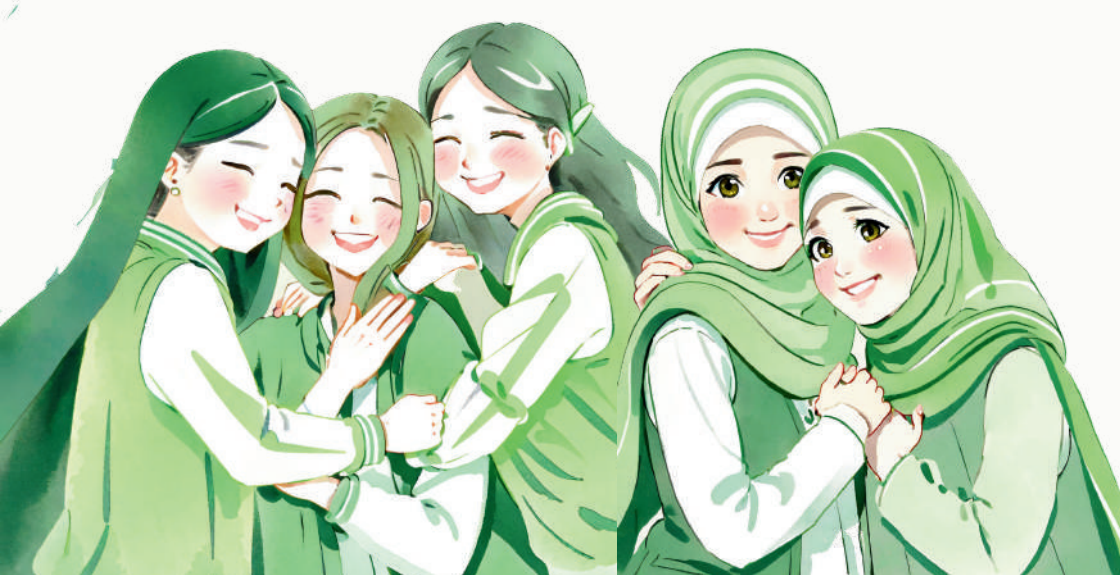
Aku menyadari bahwa tumbuh dewasa menghadirkan banyak pengalaman baru, dan tidak masalah untuk membagikan pengalaman ini dengan teman-teman yang pernah mengalaminya.

Jadi, itulah aku, seorang perempuan berusia empat belas tahun yang menjalani lika-liku masa remaja bersama seorang teman di sisiku.

!!

Menstruasi adalah lambang dari kekuatan kita, bukan aib. Jadi, jangan menyembunyikan pengalaman luar biasa kita ini.

Bagikanlah pengalaman kalian dengan teman-teman dan keluarga. Lalui perjalanan ini bersama-sama, dan jangan lupa untuk saling memberi dukungan pada satu sama lain. Kalian adalah para perempuan luar biasa – rayakan dan bangkitkan semangat satu sama lain. Dengan begitu, masa remaja yang penuh lika-liku ini tidak akan lagi terasa terlalu berat!



BAGIAN VIII

MENGELOLA MENSTRUASI

Memilih Pembalut

Saat sudah tiba waktunya menstruasi, tentu saja kita membutuhkan pembalut. Tapi tahukah kalian, ada beberapa jenis pembalut yang bisa kalian gunakan? Berikut ini penjelasan tentang jenis-jenis pembalut

Pembalut Kain

Beberapa orang menggunakan kain khusus yang bisa dicuci dan digunakan kembali.

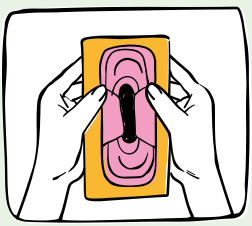
Pembalut yang Bisa Digunakan Lagi (Reusable Pad).

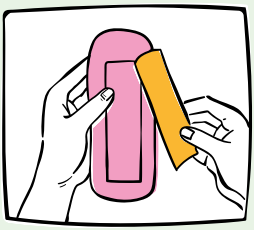
Ini mirip seperti pembalut yang biasa kita lihat di toko-toko. Hanya saja jenis pembalut ini terbuat dari kain khusus yang bisa menyerap darah. Kita bisa mencuci dan menggunakan lagi pembalut ini. Pembalut ini memiliki bermacam-macam warna dan gambar yang lucu loh!

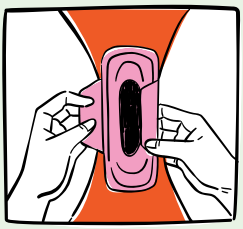
Pembalut Sekali Pakai

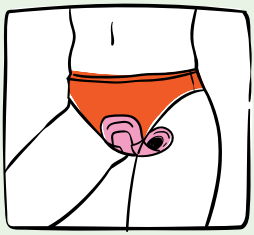
Ini adalah pembalut biasa yang bisa kita temukan di toko-toko. Tapi kita hanya bisa menggunakannya sekali dan kemudian membuangnya. pembalut sekali pakai memiliki berbagai pilihan ukuran dan macam loh!

Kita dapat memilih ukuran yang sesuai dengan kenyamanan dan volume darah menstruasi.





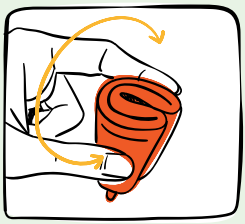


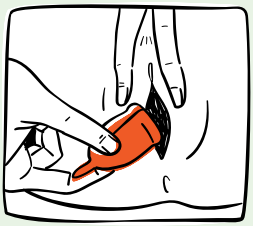


Menstrual Cup

Menstrual cup itu mirip seperti cangkir kecil yang terbuat dari bahan lembut yang bisa kita masukkan ke dalam vagina untuk menampung darah menstruasi.

Begini cara memakainya:





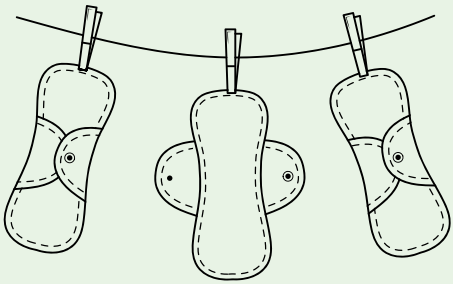
Ingat yaa... kita bisa menggunakan bahan atau merek apa pun yang paling nyaman dan cocok untuk kita. Mungkin teman kita ada yang lebih nyaman menggunakan kain, mungkin ada juga yang menggunakan pembalut yang bisa digunakan kembali, dan mungkin kita sendiri lebih suka menggunakan pembalut sekali pakai. Semuanya boleh-boleh saja kok! Yang terpenting adalah kita tetap menjaga kebersihan kita saat menggunakannya.

Merawat pembalut

Setelah menggunakan bahan-bahan seperti kain, pembalut yang bisa digunakan lagi, pembalut sekali pakai, dan menstrual cup, penting untuk mengelola bahan-bahan tersebut agar kita tetap sehat dan nyaman. Begini caranya:

Pembalut yang Bisa Digunakan Kembali dan Kain

- Setelah digunakan selama 3-4 jam, maka sudah saatnya untuk diganti.
- Cuci bersih menggunakan sabun dan air.
- Keringkan di bawah sinar matahari. Tahukah kita kalau sinar matahari bisa membunuh kuman dan bakteri?
- Jangan pernah menggunakan pembalut atau kain yang masih dalam keadaan basah atau kotor, karena itu tidak baik untuk kesehatan organ vagina kita.



Pembalut Sekali Pakai

Untuk kenyamanan dan upaya menjaga kesehatan alat reproduksi kita, sangat dianjurkan mengganti pembalut setelah menggunakannya selama 3-4 jam. Lalu kita bisa:

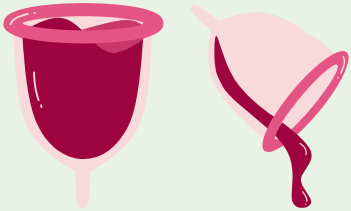
- Mencuci dengan air bersih untuk membilas sisa darah pada pembalut sebelum membuangnya di tempat sampah, jika memungkinkan.
- Jika tidak memungkinkan untuk mencuci pembalut, seperti saat kita sedang di sekolah atau di tempat umum, kita bisa menggulung pembalut kemudian membungkusnya menggunakan plastik, koran, atau plastik pembungkus pembalut baru yang akan kita gunakan.
- Terakhir, buang pembalut bekas di tempat sampah.

- Ingat! Jangan membuang pembalut di lubang toilet, karena pembalut kita bisa menyumbat pipa saluran toilet.

Menstrual Cup

Kita bisa menggunakan menstrual cup selama 4 sampai 12 jam loh!

- Saat mengeluarkan menstrual cup, buang darah menstruasi, lalu cuci menstrual cup dengan sabun dan air hangat untuk membersihkannya.



- Setelah kita selesai menjalani menstruasi, kita perlu meletakkan menstrual cup di air mendidih selama 5 sampai 10 menit agar menstrual cup benar-benar bersih dan siap digunakan saat kita menstruasi di bulan berikutnya.

Apa pun bahan yang kalian gunakan saat menstruasi, tetap ingat kalau kalian harus melakukan hal-hal berikut ini:

Cuci Tangan

Sebelum dan setelah mengganti pembalut atau bahan lain yang digunakan, selalu cuci tangan dengan sabun dan air. Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut sangatlah penting untuk membantu menjaga kebersihan dan mencegah penyebaran kuman dan bakteri. Tangan yang bersih membantu kalian merawat tubuh kalian sebaik mungkin dan tetap sehat. Ini adalah kebiasaan sederhana yang sangat baik untuk kita lakukan.

Saat di Sekolah

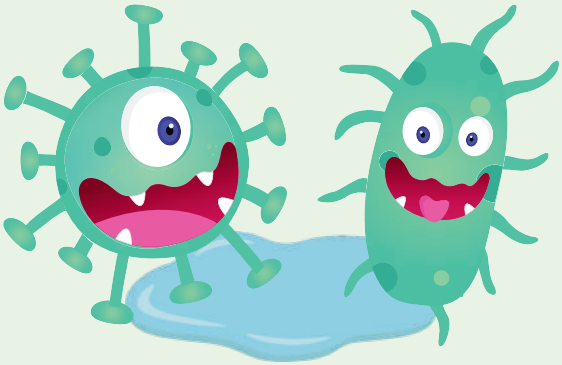
Kalian tetap perlu mengganti pembalut saat di sekolah, karena memakai pembalut dalam waktu yang lama bisa menyebabkan iritasi dan terkadang bisa membuat darah tembus ke pakaian. Jadi, kalian tetap perlu meluangkan waktu untuk mengganti pembalut.

Jangan khawatir, tetap ganti pembalut atau bahan apa pun yang kalian gunakan saat menstruasi dengan percaya diri. Ingat, menggunakan pembalut atau bahan apa pun yang kalian gunakan selama menstruasi adalah hal yang normal. Tubuh kalian luar biasa, dan merawatnya adalah sesuatu yang perlu untuk dibanggakan.

Menjaga Kebersihan Vagina Saat dan Setelah Menstruasi

Meskipun vagina kita bisa membersihkan dirinya sendiri, tapi kita tetap harus membasuh vagina kita dengan air secara rutin. Ingat ya, kita hanya perlu membersihkan vagina menggunakan air. Kita tidak perlu menggunakan sabun, apalagi memasukkan sabun ke dalam vagina. Ini dapat berbahaya!

Setelah membasuh vagina dengan air, kita sangat disarankan untuk mengeringkan vagina kita menggunakan tisu atau handuk khusus untuk mencegah bakteri yang bisa tumbuh di tempat yang lembab.



Kalau bakteri ini berhasil tumbuh di vagina kita, maka kita bisa saja mengalami gatal-gatal atau iritasi. Oleh karena itu, penting untuk mengeringkan vagina setelah membasuhnya yah! Saat vagina kita dalam keadaan kering, kita akan merasa lebih nyaman.

Aktivitas Setelah Menstruasi

Hal yang mesti dilakukan setelah masa menstruasi kita selesai adalah menjaga terus organ reproduksi kita agar tetap sehat. Upaya mengantisipasi tembus menstruasi tetap kita lakukan dengan terus membawa persiapan menstruasi berikutnya. Kita akan selalu memerlukan pembalut, tisu, dan celana dalam. Peralatan ini kita letakkan di dalam tas atau kantung kecil. Nah, selalu bawa tas atau kantung kecil ini ke mana pun kita pergi ya! Terutama saat kita akan berangkat ke sekolah. Dengan demikian, kita akan terus siap menyambut menstruasi dengan percaya diri.

Mencatat dan Melacak Siklus Menstruasi

Sangatlah penting bagi kita untuk selalu mencatat siklus menstruasi kita.

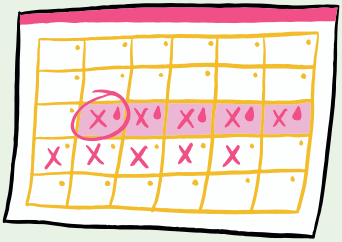
Catatan siklus ini dapat membantu kita dalam sejumlah hal penting berikut ini:

Memahami Tubuh dengan Lebih Baik

Siklus menstruasi setiap orang bisa saja berbeda-beda. Jadi apa yang normal bagi orang lain, tentulah tidak selalu normal bagi kita. Saat kita melacak dan mencatat siklus menstruasi, kita akan lebih mengenal tubuh kita dengan lebih baik. Kita juga semakin mengetahui siklus tubuh kita yang rutin sehingga saat tidak rutin menjadi perhatian lebih lanjut. Coba bayangkan, jika setiap bulan kita terus menerus mencatat dan memahami siklus tubuh kita, pasti kita semakin banyak belajar dan menemukan hal baru dari pengalaman tubuh kita di setiap bulannya.

Memprediksi Datangnya Menstruasi

Kalau kita mencatat dan melacak menstruasi kita, maka kita bisa memperkirakan kapan kita akan menstruasi dan kapan kita masih belum waktunya mengalami menstruasi. Dengan demikian, tentu saja kita bisa mempersiapkan segala sesuatunya dengan lebih baik. Jadi, saat kita mengalami menstruasi, peralatan yang diperlukan sudah tersedia. Kita tidak perlu terkejut dan panik lagi saat kita menstruasi.



Mengenali Pola

Seiring berjalannya waktu, kita akan semakin menyadari pola dalam siklus kita. Misalnya saja, saat menyadari kapan kita mudah bete atau merasakan nyeri di bagian payudara pada tanggal-tanggal tertentu. Kalau kita sudah menyadari pola tubuh dan respon spesifik kita seperti ini, maka kita bisa merencanakan dan merawat diri sebelum dan selama tanggal-tanggal tersebut.

Kesadaran Terhadap Kesehatan

Terkadang perubahan pada siklus bisa jadi tanda bahwa ada sesuatu yang tidak beres dengan kesehatan kita. Nah, jika kita melacak dan mencatat siklus menstruasi, kita bisa mengenali sejak awal terjadinya perubahan ini.

Dengan demikian, kita bisa segera memberi tahu orang dewasa yang dipercaya dan melakukan langkah kongkrit dalam merespon situasi tersebut. Jadi, kita akan terus memantau kesehatan kita sebagai tanda syukur kita kepada Tuhan.

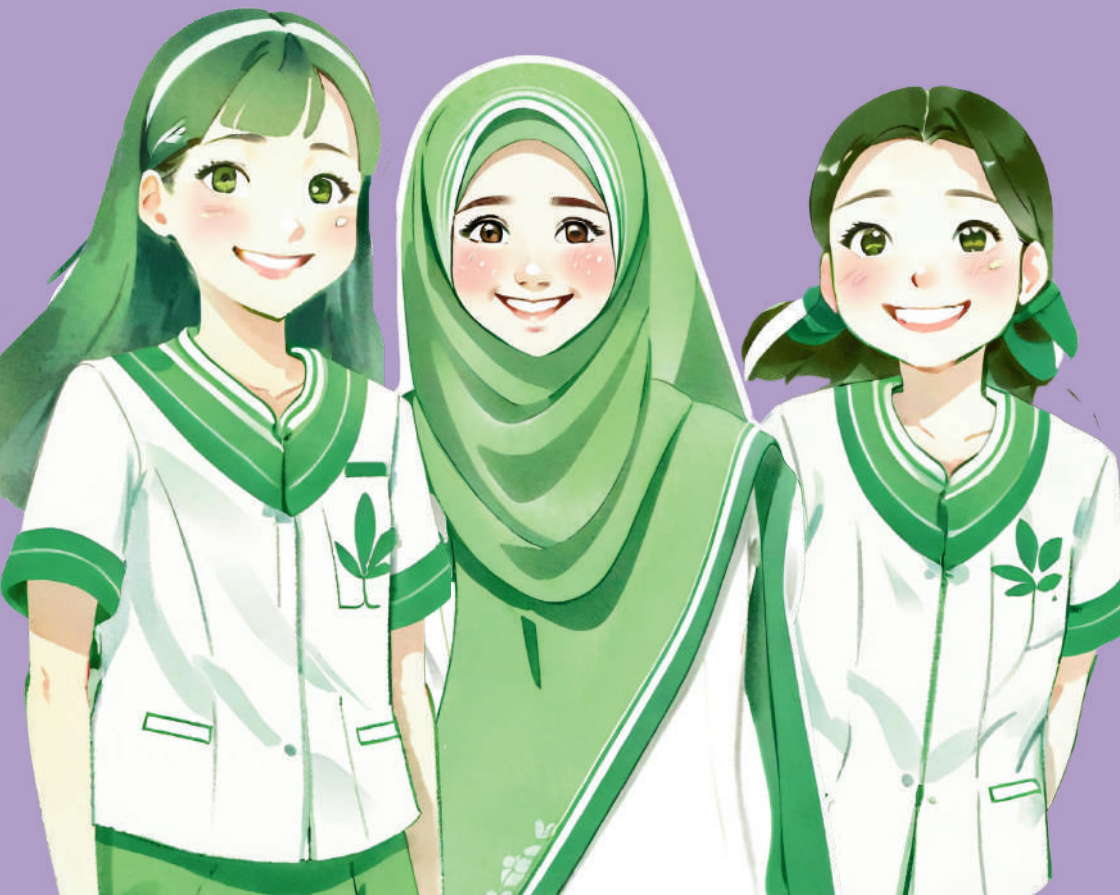
Merencanakan Aktivitas

Kalau kita tahu kapan biasanya kita menstruasi, maka kita bisa merencanakan aktivitas yang cocok dan sesuai dengan kondisi kita di saat tersebut. Kita bisa tahu kapan kita dapat bermain tanpa perlu khawatir mengalami menstruasi secara tiba-tiba. Atau sebaliknya, kita juga dapat memilih kegiatan atau aktivitas yang sesuai dengan situasi kita, baik saat menjelang menstruasi atau masih dalam masa tidak menstruasi.

Kalau kita bingung tentang cara melacak siklus menstruasi, kita bisa menggunakan beberapa aplikasi pelacakan menstruasi seperti Flo, Clue, MagicGirl, MyFlo, Cycles, dan masih banyak lagi.

BAGIAN IX

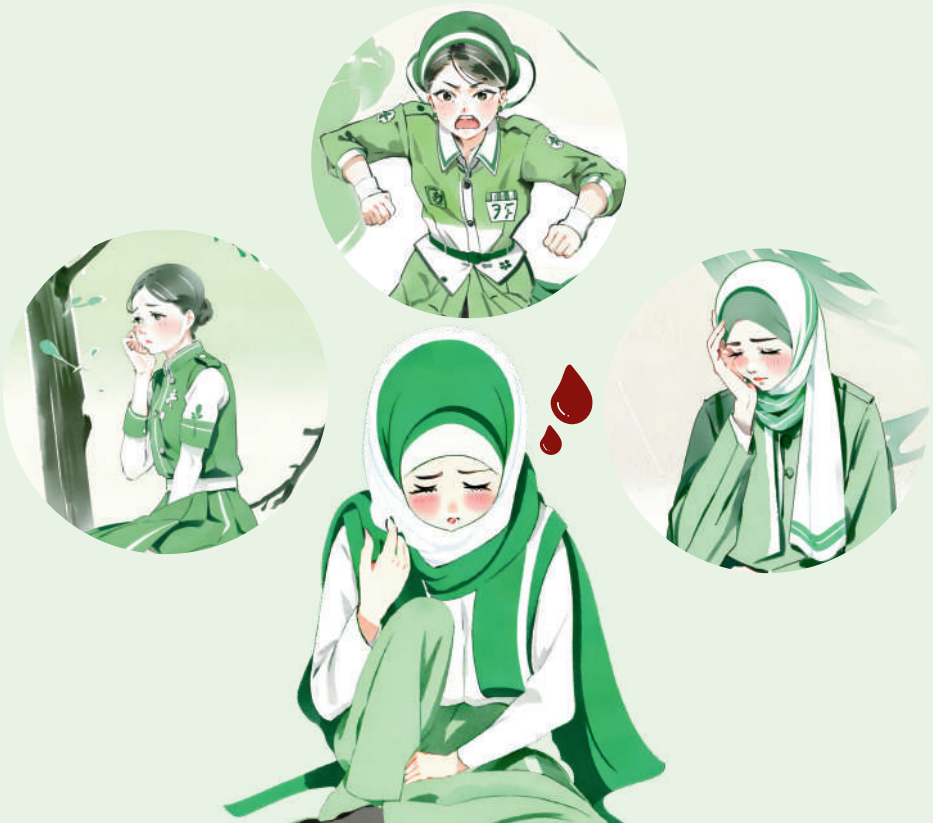
AKU PEREMPUAN, AKU MENGALAMI MENSTRUASI



Tubuhku Berubah dan Aku Tumbuh

Menstruasi merupakan tanda adanya bagian tubuh kita yang sedang terus tumbuh. Pertumbuhan ini juga terlihat secara langsung. Jadi, kita akan melihat perubahan-perubahan yang terjadi setelah kita mengalami menstruasi, seperti pembesaran dan pelebaran pinggul, peningkatan berat badan, dan pembesaran payudara.

Selain pada tubuh, kita juga mungkin merasakan perubahan secara psikis, seperti perubahan suasana hati, merasa gugup, atau sedih.



Tidak Hanya Karena Aku Perempuan

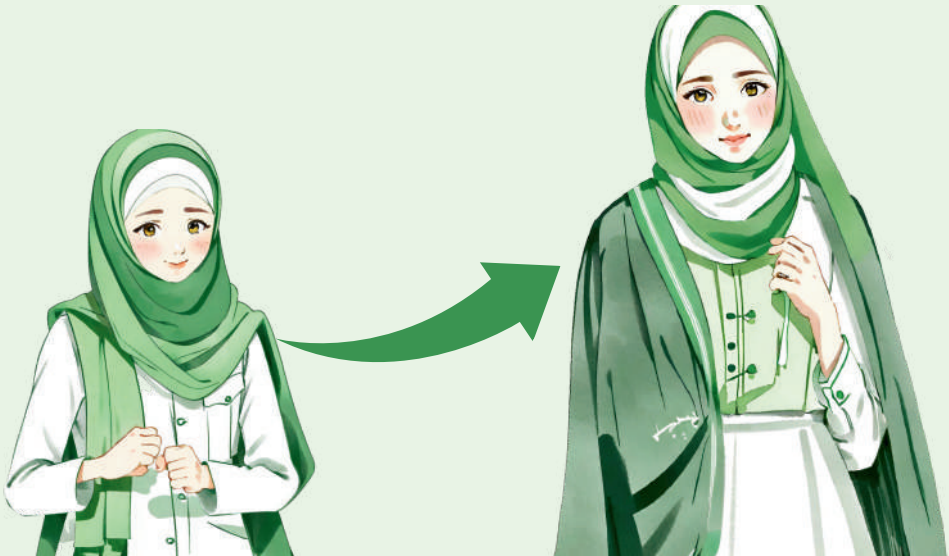
Perubahan pada tubuh tidak hanya terjadi pada kita yang perempuan saja lho. Laki-laki juga mengalaminya. Ada beberapa perubahan tubuh yang sama-sama dialami oleh laki-laki dan perempuan, seperti bertambahnya tinggi badan, munculnya jerawat, perubahan suara, munculnya bulu-bulu halus di area kemaluan, dan bahkan aroma badan menjadi berubah.

Merasa minder atau malu karena perubahan ini terlihat sebagai sesuatu yang wajar. Tapi ingatlah, semua orang di sekitar kita juga mengalami hal yang sama. Jadi kita tidak sendiri! Karena itu, untuk apa merasa minder?

Aku Makhluk Hidup

Semua perubahan yang terjadi pada tubuh kita setelah kita mengalami menstruasi sangatlah normal. Ini merupakan bagian penting dari pertumbuhan makhluk hidup kita. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh adanya unsur yang disebut hormon.

Hormon itu seperti pembawa pesan yang memberi tahu tubuh kita tentang apa yang harus dilakukan. Ada perubahan hormonal saat kita sudah mulai dewasa. Jadi jangan khawatir ketika melihat perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh , dan dibandingkan dengan tubuh lainnya. Apalagi, perubahan ini merupakan tahap yang perlu kita lalui agar menjadi orang dewasa.



Tubuhku Tumbuh, Tanda Aku Sehat

Menstruasi dan semua perubahan yang terjadi pada tubuh kita setelah menstruasi adalah tanda bahwa kita dalam kondisi sehat. Tubuh kita sedang mempersiapkan diri untuk masa depan yang cemerlang. Menstruasi seperti cara tubuh kita mengatakan bahwa

"Hey, aku sehat, dan aku siap untuk menghadapi hal-hal luar biasa di masa depan!".

Jika hingga umur 16 tahun kita tidak melihat tubuh kita berkembang dan bertumbuh, apalagi setelah mengalami menstruasi, maka kita perlu waspada. Segera temui bidan atau dokter yang tinggal tidak jauh dari tempat tinggalmu ya...

Tubuhku, Temanku

Tubuh kita adalah teman kita. Tubuh kita selalu berusaha menjaga kita. Tubuh kita tahu kapan waktunya untuk tumbuh dan berubah, dan itulah mengapa pubertas terjadi.

Perubahan yang saat ini terjadi merupakan hadiah istimewa dari tubuh kita. Perubahan ini membuat kita menjadi lebih kuat, lebih tinggi, dan lebih siap menghadapi tantangan baru.

Perubahan yang terjadi pada tubuh kita mungkin sedikit berbeda dengan perubahan yang terjadi pada tubuh teman kita yang lain. Hal ini tidak perlu dipermasalahkan. Kita semua manusia yang unik, berbeda satu sama lain. Kehidupan dan diri kita yang beragam dan berbeda-beda ini menjadikan dunia lebih menarik.

Pubertas adalah Bagian dari Kisah Hidup Kita

Pubertas seperti babak pertama kehidupan remaja yang teramat menarik dalam sebuah kisah hidup. Rangkullah, nikmati, dan ketahuilah bahwa pubertas adalah proses yang menuntun kita untuk menjadi orang dewasa yang luar biasa.

Yuk, Kita Baca bersama dan Ulangi:

- Aku unik.
- Aku sayang tubuhku.
- Aku sayang diriku sendiri.
- Aku bangga dengan tubuhku.

BAGIAN X

ANTARA MITOS DAN FAKTA TENTANG MENSTRUASI

MITOS	FAKTA
Menstruasi itu kotor	Menstruasi atau Haid adalah fase alami yang diberikan Allah semata-mata karena kasih sayang-Nya terhadap kita sebagai perempuan
Tidak boleh berenang saat sedang menstruasi	Sangat boleh berenang saat menstruasi.
Tidak boleh berolahraga saat sedang menstruasi	Berolahraga justru bagus untuk dilakukan saat sedang menstruasi. Bahkan olahraga dapat membantu mengurangi nyeri haid.

MITOS	FAKTA
Jadwal menstruasi selalu rutin	Tidak semua orang memiliki jadwal menstruasi yang rutin, dan ini tidak menjadi masalah, apalagi kalau baru mulai menstruasi. Kadang tubuh perlu waktu untuk memiliki rutinitas.
Tidak boleh makan atau minum yang dingin saat sedang menstruasi	Makanan dan minuman dingin boleh dikonsumsi saat sedang menstruasi. Tubuh tidak akan terganggu oleh makanan dan minuman ini.

MITOS	FAKTA
Tidak boleh makan atau minum yang manis-manis saat sedang menstruasi	Makanan dan minuman manis baik selama tidak berlebihan. Memakan makanan dan minuman yang manis justru bisa menambah energi loh!
Bagi teman muslim tidak boleh memasuki masjid saat sedang menstruasi	Boleh, asalkan kita dapat memastikan darah yang keluar tidak akan tembus ke tempat sholat. Pastikan teman-teman memakai pembalut saat memasuki Masjid, ya.

MITOS	FAKTA
Ada teman Muslim yang menganggap kalau memotong kuku atau rambut saat menstruasi adalah perbuatan dosa	Memang ada hadistnya, tapi ada hadis lain kok yang memperbolehkan kita memotong kuku dan rambut dengan niat menjaga kebersihan. Allah suka hamba-Nya yang bersih dan Allah menyukai keindahan.
Tidak boleh keramas saat sedang menstruasi karena bisa menyebabkan darah membeku dan pusing	Pusing bisa diakibatkan oleh banyak hal, tapi tidak disebabkan oleh keramas saat sedang menstruasi. Keramas bisa membantu menjaga kesehatan dan kebersihan dan membuat merasa lebih nyaman.

MITOS	FAKTA
Tidak boleh menggaruk kulit saat sedang menstruasi karena bisa meninggalkan bekas luka	Meski tidak sedang menstruasi, menggaruk kulit bisa membuat iritasi, tapi tidak selalu meninggalkan bekas luka. Meski sebaiknya jangan menggaruk kulit menggunakan kuku, tapi kalian bisa menggosok kulit dengan lembut menggunakan telapak tangan atau ujung jari. Tapi, daripada menggaruk, lebih baik menggunakan krim untuk meredakan gatal pada kulit.

MITOS	FAKTA
Ada teman Muslim yang menganggap bahwa kita merugi karena tidak dapat pahala puasa ramadhan yang kita tinggalkan saat haid	Meninggalkan puasa saat haid adalah perintah Allah loh teman-teman. Justru melanggar apa yang diperintahkan adalah dosa. Ingat, konsep ibadah itu menaati perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Maka pahala perempuan haid dengan tidak puasa di bulan Ramadhan sama besarnya dengan umat Muslim yang sedang menjalankan perintah puasa.

REFERENSI

Equal Period: Menstruation Education. (n.d.). . Equal Period.

Hollowood, K. (2019, March 7). Why is my period late? 13 reasons for a delayed period. Flo.health - #1 mobile product for women's health. https://flo.health/menstrual-cycle/health/period/reasons-for-a-delayed-period

Marhol, A. (Ed.). (n.d.). 6 foods that help with cramps. Flo.health - #1 mobile product for women's health. https://flo.health/menstrual-cycle/health/cramps/foods-for-cramps-relief

Menstrual Hygiene Management Education Material for Girls. (n.d.). . Ghana Education Service.

Okamoto, N. (2022). Period Power: A Manifesto for the Menstrual Movement. Simon & Schuster Books for Young Readers.

Ray, L., & Michalowski, M. (2023, April 28). The menstrual cycle, explained. The Menstrual Cycle: Phases of Your Cycle. https://helloclue.com/articles/cycle-a-z/the-menstrual-cycle-more-than-just-the-period

Ruby's World: Menstrual Hygiene Management Guide. (2021). . Menstrual Hygiene Day.

MENSTRUPEDIA

AKU MENSTRUASI, AKU BANGGA DAN CERIA

UNIVERSITAS INDONESIA PUBLISHING

Jl.Salemba Raya No 4, Jakarta Pusat 10430
0818 436500
E-mail: uipublishing@ui.ac.id
website: www.uipublishing.ui.ac.id

Komplek ILRC Gedung B Lt 1&2
Perpustakaan Lama Universitas Indonesia
Kampus UI Depok, Jawa Barat - 16424
Tel. + 62 21 7888 8199, 0812 9478 1054

ISBN 978-623-333-724-3 (PDF)